

## ‘Советы по уходу за людьми, перенесшими инсульт

1. Выясните, какая часть мозга пострадала в результате инсульта. Например, инсульт в левом полушарии вызывает паралич или слабость мышц правой стороны тела. Левосторонний инсульт может также вызывать трудности с речью, чтением и письмом.
2. Выздоровление после инсульта может быть медленным, длительным процессом. Не сдавайтесь! Новые методы лечения и терапии помогают восстановить здоровье даже через несколько лет после инсульта. Спросите своего лечащего врача или реабилитолога об существующих видах помощи.
3. Проверьте, нет ли у Вас дома опасных мест, которые могут послужить причиной случайного падения. Некоторые люди, перенесшие инсульт, страдают потерей или ухудшением зрения в одном глазу. Обеспечьте безопасные и достаточно широкие пути доступа к туалету, ванной комнате, спальне и кухне.
4. Инсульт ведет к потере контроля над собственным организмом. Проявляйте терпение и не делайте всю работу по дому сами, потому что так быстрее или легче для Вас. Люди, перенесшие инсульт, восстанавливают самостоятельность, справляясь с каждой отдельной задачей поочередно. Каждый заново освоенный навык требует повторения. С радостью замечайте правильное выполнение каждой небольшой задачи.
5. Депрессия не является обычным последствием инсульта. Она может наступить в любое время в процессе выздоровления после инсульта. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу или психотерапевту, чтобы определить степень депрессии. Лечение помогает больным, перенесшим инсульт, максимально использовать свою способность к выздоровлению.
6. Повышенная утомляемость – это распространенное последствие инсульта, которое зачастую остается не выявленным. Даже если у человека, перенесшего инсульт, нет очевидных физических трудностей, он может испытывать затруднения из-за повышенной утомляемости или хронической усталости. Частый отдых, особенно в послеобеденное время, может помочь людям, перенесшим инсульт, справиться с этой проблемой.
7. Чтобы лучше общаться с перенесшим инсульт, лучше выключать радио и телевизор во время разговоров. Часто после инсульта человеку становится трудно «отключаться» от посторонних шумов в комнате. Кроме того, шум может вызывать усталость.

8. После инсульта человеку может быть трудно принимать сразу несколько посетителей. Если больной страдает афазией (нарушением речи в результате инсульта), помогайте ему следить за разговорами. Вы можете во время общения писать ключевые слова на бумаге и говорить помедленнее. Если Вам кажется, что больной испытывает трудности с пониманием речи, старайтесь использовать более простые слова. В результате инсульта страдает не интеллект, а только способность так же быстро обрабатывать информацию, как до инсульта. Терапия и упражнения могут помочь людям, перенесшим инсульт, восстановить речевые способности.
9. Поощряйте активный образ жизни. Люди, перенесшие инсульт, и их близкие часто избегают выходов из дома, стараясь тем самым сохранить время и усилия. Принимайте предложения помощи с транспортом, ищите группы взаимной поддержки или группы общения людей, перенесших инсульт. Эти группы помогают больным после инсульта и тем, кто за ними ухаживает, оставаться общественно активными. Учитесь у других людей, живущих с последствиями инсульта.
10. Тренировка, тренировка и еще раз тренировка! Будь то использование ослабевшей руки, ноги или затруднения с речью - улучшения наступают в результате тренировки. Избегайте пассивного времяпровождения, такого как, например, просмотр телевизора. Пробуйте различные упражнения, составные картинки с крупными элементами, игры в слова, в карты, а также имеющиеся в Вашем районе программы для людей, перенесших инсульт. Радуйтесь улучшениям! Каждый день!



За дополнительной информацией можно обратиться в **Minnesota Stroke Association (Миннесотскую ассоциацию инсульта)**

Тел. 763-553-0088

Факс: 763-553-1058

Веб-сайт: [www.strokemn.org](http://www.strokemn.org)



[www.health.state.mn.us/cv/h](http://www.health.state.mn.us/cv/h)

Тел. 651-201-5412

Факс: 651-201-5800